



三木高大 自治会新聞

令和3年6月号 (No.172)

発行 三木市高齢者大学学生自治会

発行責任者 自治会会長 米村 隆

編集者 自治会新聞編集委員会

発行日 2021年(令和3年)6月3日

<http://koureisya-daigaku.cccp.jp>

令和3年度自治会総会の結果報告と新役員紹介

今年度は新型コロナ感染の影響で最初の登校日の午後自治会総会を実施しました。新入学の12名を加え総数90名の出席で、従来と比べ少ない人数の総会でした。また、今年度の総会は簡素化のため議長を選定せず、司会役の3年副会長戸田さんが全ての議題を進行しました。

総会の前に昨年度活動した「第二次TF委員会」で審議した自治会役員の削減、行事の削減・簡素化については自治会総会の決議を受け実施しなければならないのですが、学生数の減少も明確になっておらず、改革案がうまくいくかどうかとも判らないため、今年度は「試行」させていくことを説明しました。

以上の状況で開催された自治会総会の内容をお知らせし、下表のとおり各議案を紹介し、承認されました。

第一号議案	1.令和2年度活動報告	統括総務 藤本 迪弘
	2.令和2年度会計報告	統括会計 福井 一史
	3.会計監査報告	監事 尾崎 通昭
	4.令和2年度役員退任のあいさつ	会長 岡田 修
第二号議案	1.令和3年度新役員の紹介と承認	
	2.令和3年度班長の紹介	
第三号議案	1.令和3年度活動計画の紹介と承認	統括総務 櫻木 穂
	2.令和3年度会計予算の紹介と承認	統括会計 田原 正巳

次に米村 隆新会長から令和2年度の役員の方への感謝の言葉と令和3年度の自治会活動方針のあいさつがありました。今年度の自治会活動のスローガンは以下の通りです。

「学びを楽しみ 絆を深めよう」

皆様が培われた力や個性を出し合い、大学生活を一層楽しく充実したものにしましょうとのことでした。

最後に総会で承認された令和3年度の自治会役員を下表のとおり紹介します。役員一同頑張っていきますので皆様のご理解とご協力をお願いします。

令和3年度自治会役員				
会長:米村 隆 統括総務:櫻木 穂 統括会計:田原 正巳				
役職	1年	2年	3年	4年
副会長	山島 一延	廣田 脩	田原 正巳	原田 典彦
	中本 綾美	清瀬 実智代	戸田 ちあき	松岡 久恵
総務	積山 喜規	神澤 哲也	板井 雅美	尾上 勸
監事			板井 雅美	

統括総務 3年3班 櫻木 穂

高齢者大学に入学して



3年前に会社を退職、1年ほどのんびりとした後は、ゆっくり旅行でも楽しもうと思っていましたが、退職の半年前に家内が倒れ一転病院の往復と、家事に追われる毎日になってしまいました。

家事で大変だったのが毎日の炊事と、地域の掃除当番、回覧等の諸事ですべて家内に任せていた付けが回ってきて、一年があっという間に過ぎました。二年目はコロナの影響で家内との面会はかなわず、また仲間たちとの飲み会等もなくなり、気が付けばしゃべらない日が何日もあり、顔やのどの筋肉が落ち、だんだん声も出にくくなってきました。これはまずい！このまま人とのコミュニケーションがなくなると認知症の危険が！、そこで以前から考えていた高齢者大学への入学をコロナ下でしたが、また教務主任の藤原さんの強い後押しもあり決めました。

大学の専門課程は健康福祉を選びました。これはまず頭の健康維持活性化を考えたためです。クラブ活動は当初3つ考えていましたが、想定外の自治会活動が入ってきたため当面は水墨画とターゲットバードゴルフに参加させて頂きたいと考えています。どちらも全く経験のない事で、眠っていた脳もびっくりして動きだすことでしょう。墨の濃淡だけで表現される水墨画の世界は何か惹かれるものがあります。2回ほど参加させて頂きましたが先輩たちの作品をみていると、場違いなところに入ってしまった感はありませんが、少しでも水墨画の世界に触れられるよう取り組みたいと思います。

幸い大学では他11名のメンバーにも恵まれ、これからはこのメンバーと共に楽しい学校生活を送りたいと考えます。どうぞ高大生の皆様宜しくお願いします。

1年1班 山畠 一延

専門講座だより(健康福祉学科)

高齢者は“幸齢者”（こうれいしゃ）
感謝！！

新時代の幕開け、「平成から令和へ」から始まりました。

私たち高大1年生32名の入学式を盛大に歓迎頂き大きな期待・目標を持ち「まなびの郷みずほ」に入学いたしました。半世紀前を得て再度学びの郷に「元気ハツラツ1年生」を目標に掲げ楽しい高大生活第2幕の始まりです。

※教養講座：全校生での受講…皆さんのパワーにびっくりしました。

※専門課程：【健康福祉学科】を受講しています。

まずは健康第一、私自身が胃がんで長期治療を過ごしていました。一人でいる時間が不安で、お料理教室等々、習い事をしながら自分自身との闘い、姿勢が悪く矯正の為にダンス教室に通い先輩方から応援・アドバイス、多くの事を学びました。私自身「自分の生き方を考える」良い機会になりました。

また「母親の介護」実家が九州で介護に携わってはいませんが、もう少し早く認知症予防・生活習慣・高齢者のメンタルヘルス・健康長寿サポート等多くの事を学びたかったです。五感を養うことの重要性ですネ。

介護予防・体操・食事療法、何事にもチャレンジしながら後期学生生活を全うしたいと思っています。高齢者ではなく“幸齢者”…（こうれいしゃ）です。（#^_^#）

三木市に昭和52年から在住、長年にわたり珠算教育に携わり、生徒・保護者・諸先輩・後輩からの（アドバイス・応援・経験）多くの皆さんに感謝しています。

学校支援活動（小学校3年生算数科の授業）では平成14年から参加し多くの生徒の皆さんから元気パワーを糧に毎年出前授業に奮闘です。

指導者として目標は、低学年化の指導方法、研修会・講習会等に参加し情報交換等で自己研鑽に励みながら頑張っています。まずは健康・体調管理が一番です。

これからも現状に満足せずシニア人生「第三幕」を充実した学生生活「やればできる何事も」チャレンジして行きます。

※「長寿の秘訣は、今1回1日を明るく過ごす事」

笑顔・感謝の気持ちを忘れない様に（目標に）（#^_^#）

3年2班 滝本美智子

ひろば(1)

ソニー・アメリカ ニューヨーク本社に赴任して

私は1980年8月にニューヨークのソニー・アメリカの業務用AV機器の販売を統括する部門へ赴任をしました。

ニューヨーク州マンハッタン島の57丁目に通称「エイボンビル」の3階に本社がありました。眼下に5番街が、北側にはセントラルパークが一望でき、マンハッタン島でも一等地に近い場所です。

赴任前に3か月かけて座学で学習した商品の企画、開発設計プロセスや貿易実務の践に迫られ、ニューヨーク税関との関税に関する折衝が最初の仕事でした。と言いますのは、当時貨物が東京を出港して、パナマ運河を経てメキシコ湾経由でニューヨークに到着するまで延々と海路で2か月以上かかった時代です。今や空路14時間で到着できる時代を考えると物流の進化、革新は信じられないものがあります。勿論通関業務は、通関業者に委託して行っていました。コンテナ毎の貨物リストに基づいて、製品の機能説明が求められたのです。その背景は製品の機能によって関税率が微妙に変化した時代でした。実はこれが結構時間のかかる仕事でした。ニューヨーク税関にソニー・アメリカの輸入担当部門の担当者によく通ったものです。



2年3班 常森 勝

学年通信(4年生)

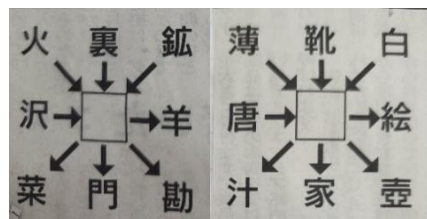
「コロナ禍での桜梅桃李」

我々は、月刊紙「Wonderful 30 学年通信」を発行して、4年目になります。紙面の構成①～⑥と最近の内容(トピックス)を抜粋してみました。

- ① 自治会役員会での内容報告
5月25日スポーツデーの企画、準備状況など。
昨年は我々が責任学年で全てのイベントの実行委員長でしたが、ほとんどが中止。今年はそのメンバーが全員副委員長として後輩のサポートを全力で行う予定です。
- ② 前回登校日の議事、当日の討議事項、予定など
卒業旅行の準備委員会の選出や卒業アルバムの作成準備の報告。
- ③ 親睦会の結果、予定等
4月13日防災公園でグラウンドゴルフ練習 21名参加。
次回5月13日、20日の予定。なお、この企画は世話役のお陰で1年生の時から平均2回/月継続しています。
- ④ クラブからの連絡事項
昨秋、三木市役所みっきいホールで「匠クラブ」「写真クラブ」の展示会紹介と参加の御礼。
- ⑤ 大学からのお願い事項
新入生募集で知人への勧誘のお願い。お陰で友人数名が入学。
- ⑥ 頭の体操コーナー
新コーナーで、右記のような漢字熟語で中央の白枠文字を当ててののですが、因みに左の白枠は「山」、では右の白枠は??。

なお、4月20日2名の方が都合で欠席でした。そこで、同じ班の方々が、この月刊紙と当日の教養講座等の配布物を各家に届けられたそうです。

桜梅桃李という故事がありますが、我々4年生はコロナ禍で、いやコロナ禍だからこそ月刊紙と共に、それぞれの個性、長所を生かし頑張っています。



4年3班 尾上勸

ひろば(2)

三木高齢者大学生になって

高齢者大学に入っていなければ、今どの様にしているかなあと思うことがあります。義父母（舅 93 歳、姑 91 歳）を看取り時間の余裕ができた私は、健康だけが取り柄だったのに、足首の骨折、ヘルペスほか、体調のすぐれない日々が続いていました。

私は、いつも気になっている事がありました。60 年ほど前、私が小学校の時、母が休みの時、家に帰れない子供を、私たちの家族として一緒に過ごすのです。何人かと遊んだ夏休みなど、いまでも楽しい思い出です。いつか私も…母のようにと思いながら、年齢的にも家族の考え等々、決心がつかないでいたそんな時、姉が難病の治療の為、三木に転院してくることになり、私が、キーパーソンとしてかかわって行くことになりました。

姉は、農林省を定年退職した後も障害者施設で、十数年ボランティアをしながら又、旅行、趣味を忙しくも毎日を楽しんでいる人でした。家庭第一に生活して、家を留守にできない私に、一歳でも若い時に「外に出ていろんなことをしなさい」姉はいつも私に言っていました。

そんな時、「高齢者大学に入ってみては」と言われ少し迷いもありましたが、入学する事に決めました。日を追うごとに友達もでき、考え方、楽しみ方など、広く物事を考えられるようになっていき、まだまだ私も勉強していくことが、多くあることに気づかされました。何のこだわりもなく笑える事がうれしく、こころが、開放された気がします。

姉は、高犬一年生の秋に旅立ちました。

今、クラスみんなに助けられ、たくさんの元気を、もらっています。

3 年 2 班 戸田 ちあき

ひろば(3)



ウォーキングのお勧め

私がウォーキングを始めたのは 50 歳の頃です。それまでの約 20 年同じ体重を維持していたのだが、日頃の不摂生や仕事のストレス等から 2 年で体重は 8 キロの増加、ウエストは 8 センチも大きくなってたからです。

健康診断で食事指導の受講を勧められ実際に受けてみて 1 日に食の量に愕然、何と 20 センチのボールに山盛り一杯、元々、野菜私にとっては続けられる自信など到底なく直ぐに断念し、手軽でお金も掛からないウォーキングを始めることにした。

始めて、最初の半年は上り坂が非常にきつくて途中で一息入れないと登りきれない状況が続いたが、継続していくと徐々に解消され歩きながら周りの景色を楽しみ、普段は車で通り過ぎていた何時もの道で新たな発見や、車では通れない路地の細道にひっそりと咲く草木に心を癒されています。一日の歩数も徐々に延びていき持久力も向上し、足の筋肉は増加しウエストは減少して、非常に健康的な日々を送っていると勝手に思い込んでいる今日です。

これからも、年々感じる「体力の衰え」を少しでも遅らせ無理なく心肺持久力を伸ばして、いつまでも若々しく楽しい人生を謳歌するために、ウォーキングは続けて行きたいと思っています。ウォーキングをされていない方は、無理のない範囲で始められることをお勧めします。

4 年 4 班 向山 芳孝



年間
はで、
僅
しまっ

べる野
嫌いの